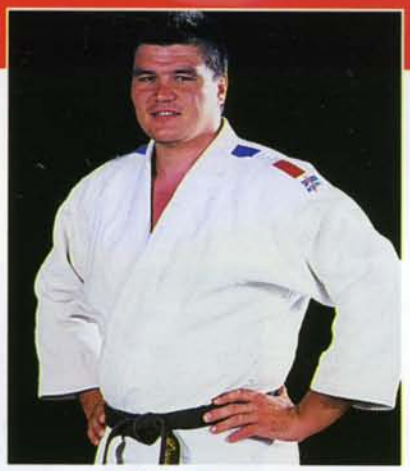
I.S.S.N 1243 3853

David Douillet vous dédicace son POSTER



KARATE Bushido

1re revue mondiale des arts martiaux

octobre 1997 - 26e année

USA

Découvrez le nouveau roi du kata

MIKE CHAT' p. 80

COUPE DU MONDE DE KARATÉ

comment les Français ont gagné à Manille

notre reportage p. 52

Sachez vous défendre face à un coup de poing

Les secrets de nos 3 champions p.84

Tapol (Karaté) Bittan (Ju-Jitsu) Battesti (Kick-Boxing)

Dossier

Apprenez à vaincre avec l'énergie interne

mode d'emploi p.24

En cadeau dans ce numéro !

1 BON de REDUCTION

Pour le Salon des Arts Martiaux 18 et 19 octobre - Parc Floral de Paris

DU SABRE AUX MAINS NUES la fin des samouraïs et la naissance des arts martiaux modernes p. 124

JAPON

Le Banner terrasse Roufus à Osaka

Compté dans le 3e round, l'Américain est sauvé par l'arrêt de l'arbitre. Reportage complet p.94

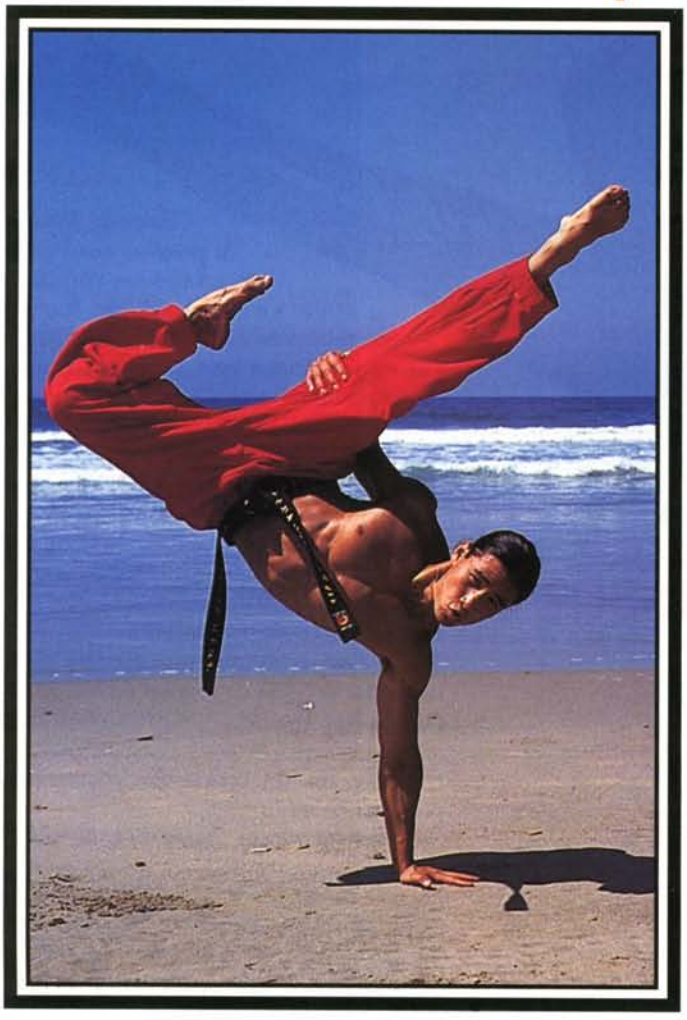
BELGIQUE : 205 FB - SUISSE : 8,50 FS - PORTUGAL : 540 ESC CONT - ESPAGNE : 800 PTAS - MAROC : 40 DH - CANADA : 8,95 DOLLARS

M 1581 - 250 - 28,00 F

Mike Chaturantabut est le nouve

Il détient actuellement trois titres de champion du Monde

au roi du kata artistique aux Etats-Unis.



Quand on veut, on peut !

Américain d'origine sino-thaïlandaise, Mike Chaturantabut sera en démonstration au Salon des Arts Martiaux, les 18 et 19 octobre. Karaté Bushido vous le présente.

C'est à Essen, en Allemagne, que j'ai découvert Mike Chaturantabut, en novembre 95. Vitesse, précision, chorégraphie impeccable, sauts impressionnants de virtuosité : ce jour-là, Mike a enthousiasmé les 12000 spectateurs venus assister au Budo-gala organisé par Norbert Schiffer.

Nous l'avons retrouvé à Los Angeles pour une interview exclusive, avant sa venue en France à l'occasion du Salon des Arts Martiaux, les 18 et 19 octobre . A 22 ans, ce magnifique athlète, double champion du Monde Wako de kata artistique, n'a pas fini de faire parler de lui.

Karaté-Bushido : Mike , depuis quand vis-tu aux Etats-Unis ?

Mike Chaturantabut : Je suis né à Rayong, dans le sud de la Thaïlande. Quand j'avais 2 mois, mes parents sont venus vivre aux USA, à Chicago. Depuis , j'ai toujours vécu aux Etats-Unis.

K.B. : A quel âge as-tu débuté la pratique des arts martiaux ?

M.C. : J'ai commencé à pratiquer dès l'âge de 8 ans. A 10 ans, j'ai rencontré John Sharkey, qui est devenu mon professeur. Je suis resté 8 ans avec lui. Il m'a enseigné le style Shorin- ryu d'Okinawa. J'ai passé ma ceinture noire avec lui à l'âge de 15 ans.

K.B. : Quelle fut ta première grande victoire en compétition de kata artistique ?

M.C. : En 1987, j'ai fini troisième à l'US Open, en kata musicaux. A cette époque, j'étais encore ceinture marron.

K.B. : Quelles sont les victoires qui t'ont le plus marqué ?

M.C. : Sans aucun doute l'US Open 91, que j'ai remporté en juniors. Puis l'US Open 93, ma première grande victoire en séniors. Enfin en 95 l'US Open et mes deux médailles d'or aux championnats du Monde Wako, en Allemagne.

K.B. : Comment expliques-tu ton succès ?

M.C. : Mes parents et mon professeur, John Sharkey, m'ont toujours répété que je pouvais accomplir tout ce que je désirais, aussi longtemps que je croirais en moi-même et que j'étais prêt à travailler pour y arriver. Mon premier objectif fut l'US Open en juniors : il m'a fallu 7 années de persévérance et de dur labeur pour conquérir ce titre. Oui, 7 ans ! Une fois sénior, je me suis retrouvé classé numéro trois en kata artistique. A force de travail et de détermination, j'ai réussi à regagner la première place, et j'ai même obtenu 2 médailles d'or aux championnats du Monde Wako (à mains nues et avec armes). Ne laissez jamais personne vous dire que vous êtes incapable d'arriver à quelque chose : votre potentiel est illimité, cela ne dépend que de vous. Mon père m'a appris un poème qui se termine ainsi : «Les combats de la vie ne sont pas toujours gagnés par l'homme le plus fort ou le plus rapide; mais tôt ou tard le vainqueur est celui qui pense qu'il peut gagner».

K.B. : Comment t'entraînes-tu ?

M.C.: Je m'entraîne 4 fois par semaine, et je me repose 2 jours. Une journée d'entraînement débute le matin par de la musculation : je fais des poids et haltères. Puis je vais courir, environ 800 mètres, et une quinzaine de sprints. Enfin , je fais du

Mike s'est beaucoup inspiré de l'entraînement des sélectionnés olympiques américains en Taekwondo.

saut de haies. En ce qui concerne la musculation proprement dite, je travaille une partie différente de mon corps chaque jour. Par exemple, je vais travailler le buste et les biceps, avec 5 exercices différents, en faisant 3 ou 4 séries de chaque. Le lendemain, je ferai le dos et les triceps; le surlendemain, les épaules et les jambes. Au bout de 4 jours, je me repose 2 jours. Le soir, j'effectue mon entraînement de karaté proprement dit : katas, coups de pied, kihon, etc. Généralement, je m'entraîne 2 fois par jour. Durant l'été, avec les stages, environ 3 fois par jour. L'après-midi est réservé aux katas; le soir, je travaille mes techniques de base : coups de poings, coups de pieds.

K.B. : Tu suis un régime particulier ?

M.C. : Oui, à base de protéines, peu d'hydrates de carbone et beaucoup de légumes verts et de fibres. Le matin, je prends des œufs, des céréales et des yaourts. Beaucoup d'eau et de jus de fruits. Pas de caféine. L'après-midi, je mange 2 blancs de poulet avec du riz ou des pâtes, et une salade. Le soir, encore du poulet ou du poisson. Très peu de viande rouge. J'ai beaucoup appris des sélectionnés olympiques en Taekwondo, et je suis le régime alimentaire utilisé au centre de leur préparation olympique. Après 16 heures, ils suppriment tout ce qui est fibres et hydrates de carbone : pâtes, riz, pommes de terre. On a droit seulement à de la viande blanche (ou du poisson) et des légumes. Eventuellement du soja (tofu).

K.B. : Y-a-t-il eu comme un déclic dans ta carrière ?

M.C. : Depuis ma plus tendre enfance, j'ai pris l'habitude de regarder les films de Kung-fu à la télévision. Quand j'ai débuté en compétition, j'ai découvert Jean Frénette. Il a été le premier aux Etats-Unis à faire un véritable show en kata artistique. Il avait une telle présence, un tel charisme. Je l'ai vu remporter par 2 fois les championnats du monde Wako, et je l'ai pris commme modèle. Je me suis dit : un jour, je serai comme lui, et même meilleur que lui. En 1995, j'ai remporté 2 médailles d'or aux championnats du monde Wako à Stuttgart. Ce fut un grand moment de ma carrière : un peu comme un rêve d'enfance qui se réalise !

K.B. : Quels sont tes projets ?

M.C. : J'aimerais faire une carrière dans le cinéma. Je viens de tourner un feuilleton pour la Fox, *W.A.M.C. Masters*, où je joue le rôle principal, Wizard. Actuellement, je travaille sur un script que je compte produire et interpréter.

Texte et photos Pierre-Yves Bénoliel

mon conseil

Il faut d'abord se concentrer sur les bases. Une fois qu'on a acquis de solides fondations, on peut développer son habileté avec des techniques plus difficiles. Par exemple, moi-même, j'ai débuté par le Karaté Shorin-ryu. Par la suite, j'ai pratiqué le Taekwondo et le Wushu chinois. Mais le fait d'avoir des postures solides, de bonnes techniques de poings, de bons coups de pieds, tout cela m'a beaucoup aidé quand j'ai commencé à effectuer des techniques sautées. Bien sûr, il faut s'entraîner tous les jours, travailler dur. Avec un mental solide, on arrive à maîtriser n'importe quelle technique.

> "Ne laissez jamais personne vous dire que vous êtes incapables d'y arriver."

Mike Chaturantabut a tourné un feuilleton en Floride, WAMC Masters. Il vient de créer sa propre compagnie afin de produire des films d'arts martiaux.

SON PALMARES

Nom : Chaturantabut
Prénom : Mike
Né en 1975
Taille : 1,80 m
Poids : 75 kilos
Entraîneur : John Sharkey
Club : UCLA Los Angeles
Palmarès :
Champion du Monde WAKO,1995 (kata et armes); Champion du Monde ISKA 1995 (armes); Grand Champion 1995 à l'Arnold Classic (kata et armes); Champion des Etats-Unis 1996